

5月スタジオプログラムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ
9:00		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴
10:00	10:30-11:15 歪みを整えるヨガ erina	10:00-10:45 ホットヨガ Kanae	10:30-11:15 ZUMBA NATSUMI	10:00-10:45 ホットヨガ Ayano	10:30-11:15 NEW 肩こり腰痛改善ヨガ erina	10:00-10:45 ホットヨガ Ayaka	10:30-11:15 太極拳 山口 律子	10:00-10:45 やさしいヨガ eiko	10:30-11:15 NEW ケトルベルde ヒップアップ・ノリ	10:00-10:45 NEW 整体ヨガ ミチコ	10:30-11:15 NEW バランスコーディネーション KAZU	10:00-10:45 NEW 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	10:30-11:15 NEW バランスコーディネーション KAZU	10:00-10:45 NEW 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子
11:00	11:35-12:20 NEW 美バリエエクササイズ かずよ	11:05-11:50 リラックスヨガ Kanae	11:35-12:20 美容輪 エクササイズ noriko	11:05-11:50 やさしいヨガ Ayano	11:35-12:20 NEW エリガンスバリエ ~バリエ入門~ かずよ	11:05-11:50 やさしいヨガ Ayaka	11:35-12:20 ZUMBA GOLD YUKO	11:05-11:50 リフレッシュヨガ eiko	11:35-12:20 RITMOS KAZU	11:05-11:50 フローヨガ ミチコ	11:35-12:20 RITMOS KAZU	11:05-11:50 ホットヨガ eiko	11:35-12:20 RITMOS KAZU	11:05-11:50 ホットヨガ eiko
12:00	12:40-13:25 ボールストレッチ 大内	12:10-12:55 マインドフルネスヨガ Mimi	12:40-13:25 ピラティス 松沢 光子	12:10-12:55 肩こり腰痛予防ヨガ eiko	12:40-13:25 NEW たのしいフラ Aco	12:10-12:55 トータル美トレ Kei	12:40-13:25 ZUMBA NATSUMI	12:10-12:55 NEW テトックスヨガ mei	12:40-13:25 ZUMBA YUKO	12:10-12:55 NEW 桃尻ピラティス Ayano	12:40-13:25 R-30 酒井	12:10-12:55 NEW ポールdeやさしいヨガ eiko	12:40-13:25 NEW R-30 酒井	12:10-12:55 NEW ポールdeやさしいヨガ eiko
13:00	13:45-14:30 ZUMBA NATSUMI	13:15-14:00 ピラティス 松沢 光子	13:45-14:30 バレトン 松沢 光子	13:15-14:00 リラックスヨガ eiko	13:45-14:30 ZUMBA YUKO	13:15-14:00 リフレッシュヨガ Kei	13:45-14:30 NEW 桃尻エクササイズ erina	13:15-14:00 NEW お腹引き締めヨガ mei	13:45-14:30 NEW やさしいエアロ Yukiko	13:15-14:00 NEW ホットヨガ motoko	13:45-14:30 NEW ながれるヨガ Kei	13:15-14:00 NEW 肩こり腰痛解消ヨガ Ayano	13:45-14:30 NEW ながれるヨガ Kei	13:15-14:00 NEW 肩こり腰痛解消ヨガ Ayano
14:00	14:50-15:35 太極拳 山口 律子	14:20-15:05 やさしいヨガ motoko	14:50-15:35 ベリーダンス NESMA	14:20-15:05 リフレッシュヨガ eiko	14:50-15:35 NEW ゆるムーブ 松村智恵美	14:20-15:05 NEW テトックスヨガ Megumi	14:50-15:35 NEW チャレンジエアロ 浅野	14:20-15:05 NEW リラックスヨガ mei	14:50-15:35 NEW やさしいヨガ 吉田	14:20-15:05 NEW リフレッシュヨガ Mimi	14:50-15:35 NEW ポールDEコートレ 酒井	14:20-15:05 NEW 睡眠の質を促すヨガ Ayano	14:50-15:35 NEW ポールDEコートレ 酒井	14:20-15:05 NEW 睡眠の質を促すヨガ Ayano
15:00		休館日												
16:00														
17:00														
18:00	18:30-19:15 NEW ハワイアンフラ naoko	18:00-18:45 NEW バランスコーディネーション KAZU	18:30-19:15 RITMOS KAZU	18:00-18:45 リラックスヨガ Kei	18:30-19:15 NEW たのしいエアロ 浅野	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:30-19:15 キアダンス Arisa	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:30-19:15 キアダンス Arisa	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ				
19:00	19:35-20:20 RITMOS KAZU	19:05-19:50 トータル美トレ Kei	19:35-20:20 ZUMBA ユジナ	19:05-19:50 ホットヨガ Kei	19:35-20:20 ZUMBA 浅野	19:05-19:50 陰(いん)ヨガ ミチコ	19:35-20:20 ALL OUT!! 牛崎式サーキット 牛崎	19:05-19:50 歪み解消ヨガ Reiko	19:35-20:20 ALL OUT!! 牛崎式サーキット 牛崎	19:05-19:50 歪み解消ヨガ Reiko				
20:00	20:40-21:25 Group Power 田村	20:10-20:55 リラックスヨガ Kei	20:40-21:25 Group Fight 田村	20:10-20:55 ホットヨガ sayuri	20:40-21:25 かんたんボクシング Ayumi	20:10-20:55 ホットヨガ motoko	20:40-21:25 スローフローヨガ 美月	20:10-20:55 全身スッキリヨガ Reiko	20:40-21:25 スローフローヨガ 美月	20:10-20:55 全身スッキリヨガ Reiko				
21:00		21:10-21:30 岩盤浴		21:10-21:30 岩盤浴		21:10-21:30 岩盤浴		21:10-21:30 岩盤浴		21:10-21:30 岩盤浴				

- ヨガ、ピラティス
- ストレッチ・有酸素系
- エアロビクス
- 岩盤浴
- ダンス
- 筋トレ・燃焼系
- 男性参加可能(ホット)

難易度の目安

ヨガ・ピラティス

☆	睡眠の質を促すヨガ	自律神経を整えるポーズ、呼吸法を行い、リラクゼーションへ導くヨガです。
☆☆	骨盤調整ヨガ	骨盤周りの筋肉の緊張を緩め、インナーマッスルを活性化、身体全体のバランスを整えます。
☆	肩こり腰痛改善ヨガ	肩こり腰痛の改善、予防が期待できるヨガのクラスです。
☆	ながれるヨガ	呼吸に合わせて流れるように体を動かし柔軟性、代謝を高めていくヨガです。
☆☆	バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガを融合、それぞれの長所を取り入れたボディメイキングに最適なクラスです。
☆☆	ピラティス	身体の内側を鍛えることで姿勢を整え美しいボディラインをつくるクラスです。
☆	ファンクショナルローラーピラティス	美しい姿勢、日常の動作、歩行を機能的にするためのフォームローラー(ストレッチポール)を使ったエクササイズのクラスです。

筋トレ、燃焼系

☆☆	Group Fight	音楽に乗せて格闘技の動作を行い、筋力アップ、シェイプアップ、持久力アップを期待できるクラスです。
☆☆	Group Power	フリーのバーベルを使って全身を鍛えながら有酸素運動効果も期待できるクラスです。
☆☆	<small>アルサーティ</small> R30	軽快な音楽に合わせてバイクを漕ぐ有酸素運動のクラスです。
☆	かんたんボクシング	ボクシングの基本的なパンチ動作と軽快なステップを組み合わせて脂肪燃焼していきます。
☆	ボールdeコアトレ	ボールを使っても体に負担をかけず体幹トレーニング、腹筋を行っていくクラスです。
☆☆☆☆	ALLOUT!!牛崎式サーキット	ウエイトトレーニングと有酸素運動を繰り返し行い効率よくシェイプアップ筋力アップを目指すクラスです。
☆	ヒップトレーニング	お尻周りをほぐしてからヒップアップに効果的なエクササイズを行います。 ※ホットスタジオ内での強度の高いレッスンとなるためドアを開放して行っております。
☆☆☆	Group Blast <small>(グループブラスト)</small>	音楽に合わせ、ステップ台を使い、体力、俊敏性、身体操作、持久力を向上させる30分のクラスです。
☆☆	ケトルベルdeヒップアップ	ケトルベル(重り)を使って下半身の筋肉を中心に動かし、ヒップアップにつなげていくクラスです。

ストレッチ、有酸素

☆	ゆるムーブ	力を抜いてゆったりゆるゆる動きます。すぐに身体を温め動作を楽にするクラスです。
☆	太極拳	穏やかで流れるような動きを行い、美しい姿勢、健康作りにも効果的なクラスです。
☆	煌伎匠(おうぎのしょう)	武道をモチーフにしたアクション系、フィットネスエクササイズ、全身運動で脂肪燃焼、体力向上していくクラスです。
☆	ポールストレッチ	ストレッチポールを使って筋肉の硬さを改善していく30分間のクラスです。

エアロビクス

☆	やさしいエアロ	シンプルで基本的なエアロビクスの動作を行う初心者向けのクラスです。
☆☆	たのしいエアロ	エアロビクスの動きを中心に爽快に汗を流せるクラスです。
☆☆☆	チャレンジエアロ	たのしいエアロより複雑な動きの組み合わせを楽しめるクラスです。

ダンス

☆	エレガンスバレエ バレエ入門クラス	どなたでも無理せず徐々にバレエに親しんで頂けるクラスです。 凛としたたずまい。しなやかで美しい身のこなしを目指して一緒に頑張りましょう。
☆☆	美バレエエクササイズ	フランス式バレエエクササイズ(プロバレリーナも行うコアトレーニング)をベースに、ゆったりとした優雅な動作がメインの辛くないプログラムにアレンジしました。
☆☆☆	バレエ バリエーションクラス	バレエの動きを組み合わせ一連の動きから踊りにつなげていくクラスです。
☆	ZUMBAGOLD	ラテン音楽に合わせて身体を動かす初心者向けのクラスです
☆☆	ZUMBA	ラテン系エクササイズを中心にサルサ、メレンゲ、レグトンなど様々なダンスステップを組み込んだクラスです。
☆	たのしいフラ	ゆったりとした動きで無理なく自分のペースで楽しめるフラダンスのクラスです。
☆	ハワイアンフラ	フラの基本ステップを覚えながら、1つの曲をゆっくりと仕上げ、踊れるように勤めていくクラスです。
☆☆	ベリーダンス	アラブ音楽に合わせて楽しく踊れるクラスです。美しいメリハリボディを目指していきましょう。
☆☆	RITMOS	様々なダンスの要素を取り入れ楽しくシンプルでダイナミックなダンスです。
☆☆	チアダンス	ポンポンを持って楽しくチアダンスの動きを覚えていくクラスです。

ホットスタジオ

☆	ホットヨガ	少し高度なポーズを取り入れた少し慣れた方向向けのクラスです。
☆	やさしいヨガ	初めての方でも安心して参加できるヨガの入門クラスです。
☆	ポールdeやさしいヨガ	初めての方でも安心して参加できるヨガの入門クラスです。ストレッチポールを使用します。
☆	マインドフルネスヨガ	自分と向き合い、心と体を整えていくクラスです。
☆	リフレッシュヨガ	気持ちよく全身を動かしていくクラスです。
☆	骨盤ストレッチ	骨盤のゆがみや開きを整えるポーズを中心としたクラスです。
☆	陰(いん)ヨガ	一つ一つのポーズをリラックスしながら保つ、柔軟性向上と調整を中心としたクラスです。
☆	やさしいストレッチ	身体を温めながら全身のストレッチをする、気軽に取り組める30分のクラスです。

運動強度

☆:弱(動きが簡単、ゆっくり、わかりやすい) ☆☆☆:強(動きが多い、速い・強度が少し高い)
☆☆:中(動きが少し多い・少し速い) ☆☆☆☆:高強度(激しく動く、強度がとても高い)

注意事項

・ホットスタジオは20名、メインスタジオは30名(grouppower13名,Groupblast13名, R30,牛崎式サーキット10名、ボールdeコアトレ,美バレエエクササイズ・エレガンスバレエ20名)定員となります。
・レッスン中の発声、私語は厳禁とさせていただきます。
※プログラムの当日キャンセルはチェックイン前、予約サイトからレッスン20分前までとなります。

※必ず予約をお取りした位置でご参加ください。レッスン開始後の入場はご遠慮下さい。
・スタジオ入場はインストラクターからの出欠確認後にお願い致します。
・スタジオマット使用後はアルコールで拭いて下さい。
・レッスン中のマスクの着用は任意となります。
※平日デイ、ナイト会員の時間制限のある会員種の方は退館時間、入館時間を考慮してご予約ください。